



## MARCH 2020: Lifting Safety

MARZO 2020: Practicas Seguras de Levantamiento de Cargas

### To lift properly and avoid injury.

Para levantar objetos correctamente y evitar lesiones.

#### BACKGROUND INFORMATION

Lifting is a common workplace activity. Almost every employee does some lifting and carrying every day. If you don't use proper lifting techniques, you run the risk of sustaining a serious back injury.

#### DISCUSSION POINTS

- Test the object's weight. If it's too heavy, ask for help.
- Look for handholds that can be gripped with your whole hand.
- Plan your move before lifting to make sure your path is clear.
- Determine the object's weight and see if it has sharp edges.
- Decide how to hold the load so you will have a firm grip.
- Get help if you have any doubt about moving the load, especially if it's too heavy or awkward.
- Plant feet firmly, 8-12 inches apart with one foot slightly in front.
- Bend your knees. Keep your back straight and your chin up to maintain good posture.
- Lift with your legs – not your back.
- Keep the load close to your body.
- If you have to change direction, turn your feet, don't twist your body. Lift, carry and set down the load with a straight back.

#### *Carrying*

- Don't block your vision by carrying too large a load.
- To change directions, turn your feet instead of twisting your back.

#### *Unloading*

- Bend your knees when setting down the load.
- Be careful with your fingers and toes.

#### INFORMACIÓN GENERAL

El levantamiento de objetos es una actividad común en el lugar de trabajo. Casi cada empleado hace algo de levantamiento y transporte a diario. Si usted no utiliza técnicas de levantamiento adecuadas, usted podría correr el riesgo de sufrir una grave lesión de espalda.

#### PUNTOS DE DISCUSIÓN

- ♣ Verifique el peso del objeto. Si es demasiado pesado, pida ayuda.
- ♣ Busque asideros, mangos o empuñaduras que se puedan agarrar con la mano entera.
- ♣ Planifique por donde va a desplazarse antes de levantar el objeto para asegurarse de que su camino es claro.
- ♣ Determine el peso del objeto y verifique si tiene bordes filosos.
- ♣ Decida cómo sostener la carga para que pueda tener un agarre mas firme.
- ♣ Pida ayuda si usted tiene alguna duda sobre cómo mover la carga, sobre todo si es demasiado pesada, incomoda o difícil de manipular.
- ♣ Fije su pies firmemente en el suelo, con 8-12 pulgadas de distancia y con un pie ligeramente hacia delante.
- ♣ Doble las rodillas. Mantenga la espalda recta y la cabeza en alto para mantener una buena postura.
- ♣ Levante con las piernas - no con la espalda.
- ♣ Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- ♣ No tuerza el cuerpo con la carga. Si tiene que cambiar de dirección, cambie la posición de los pies. Levante, cargue y sitúe la carga con la espalda recta.

#### *Al llevar la carga*

- ♣ Evite cargar objetos grandes o voluminosos que obstruyan su visión.
- ♣ Para cambiar de dirección, cambie la posición de los pies y evite torcer el cuerpo con la carga.

#### *Al Descargar*

- ♣ Doble las rodillas al depositar la carga.
- ♣ Tenga cuidado con los dedos de las manos y de los pies.





RECENT INCIDENTS / ISSUES DISCUSSED  
INCIDENTES RECIENTES / CUESTIONES DISCUSSED

Horizontal lines for notes under RECENT INCIDENTS / ISSUES DISCUSSED

OPPORTUNITIES FOR IMPROVEMENT  
OPORTUNIDADES DE MEJORA

Horizontal lines for notes under OPPORTUNITIES FOR IMPROVEMENT

RESULTS OF ACTIONS TAKEN LAST MONTH  
RESULTADOS DE LAS ACCIONES DE ÚLTIMO MES

Horizontal lines for notes under RESULTS OF ACTIONS TAKEN LAST MONTH

GUESTS ATTENDING  
INVITADOS ASISTEN

Horizontal lines for notes under GUESTS ATTENDING

EMPLOYEE SIGNATURE SECTION  
FIRMA DEL EMPLEADO SECCIÓN

RESTAURANT # - RESTAURANTE #

RESTAURANT MANAGER - GERENTE DEL RESTAURANTE

DATE - FECHA: \_\_\_\_\_

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

DATE - FECHA: \_\_\_\_\_

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_

DATE - FECHA: \_\_\_\_\_

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_